BLOCK 12

Fréquence : 4/7j
5 semaines

Semaine 1

MARDI - BENCH - LEGS

EXERCICE	SÉRIES	x	REPS	INTENSITÉ	%	CHARGE	
Comp Squat	3	x	5		78%	130kg	
Comp Bench	3	x	5		75%	90kg	
Hip Thrust	3	x	10-15	@8			
Leg Extension	3	x	10-15	@8			
Leg Curl	3	x	10-15	@8			
Extension Lombaires	3	x	10-15	@8			SUPERSET
Machine Adducteur	3	x	10-15	@8			
	21				**77%**		Intensité basse

MERCREDI - BENCH - PUSH

EXERCICE	SÉRIES	x	REPS	INTENSITÉ	%	CHARGE	
Comp Bench	3	x	3		81%	90kg	
Chest Press	3	x	8	@8			En lourd
Ecarté Poulie	3	x	10-15	@8			
Développé Militaire	3	x	6	@8			
Elévations latérales	3	x	10-15	@8			
Extension Triceps	3	x	10-15	@8			
	18				**#REF!**		Intensité basse

JEUDI - DEADLIFT - PULL

EXERCICE	SÉRIES	x	REPS	INTENSITÉ	%	CHARGE	
Comp Deadlift	3	x	3			155kg	
Tractions	3	x	8	@9-10			
Chest Supported Row	3	x	10	@8			
Tirage Vertical	3	x	10	@8			
Tirage Horizontal	3	x	10-15				Unilatéral
Curl Alterné	4	x	10-15				
Curl Marteau	3	x	10-15				
	22				**#DIV/0!**		Intensité basse

VENDREDI - BENCH - PULL

EXERCICE	SÉRIES	x	REPS	INTENSITÉ	%	CHARGE	
2CT Bench	3	x	2		78%	87,5kg	
Incliné	3	x	6				
Chest Press	3	x	8				
Extension Triceps	3	x	10-15				
Extension Triceps	3	x	6-8				
	15				**78%**		Intensité basse

DIMANCHE - SBD

EXERCICE	SÉRIES	x	REPS	INTENSITÉ	%	CHARGE	
Comp Squat	1	x	1		95%	155kg	
Comp Squat	3	x	2		84%	137,5kg	
Comp Bench	1	x	1		95%	105kg	
Comp Bench	3	x	2		84%	95kg	
Comp Deadlift	1	x	1		95%	185kg	
Comp Deadlift	3	x	2		84%	162,5kg	
	9				**95%**		Intensité basse

Semaine 2

MARDI - BENCH - LEGS

EXERCICE	SÉRIES	x	REPS	INTENSITÉ	%	CHARGE	
Comp Squat	5	x	5		80%	135kg	
Comp Bench	5	x	5		77%	92,5kg	
Hip Thrust	3	x	10-15	@8			
Leg Extension	3	x	10-15	@8			
Leg Curl	3	x	10-15	@8			
Extension Lombaires	3	x	10-15	@8			SUPERSET
Machine Adducteur	3	x	10-15	@8			
	25				**79%**		Intensité basse

MERCREDI - BENCH - PUSH

EXERCICE	SÉRIES	x	REPS	INTENSITÉ	%	CHARGE	
Comp Bench	5	x	3		83%	95kg	
Chest Press	3	x	8	@8			En lourd
Ecarté Poulie	3	x	10-15	@8			
Développé Militaire	3	x	6	@8			
Elévations latérales	3	x	10-15	@8			
Extension Triceps	3	x	10-15	@8			
	20				**#REF!**		Intensité basse

JEUDI - DEADLIFT - PULL

EXERCICE	SÉRIES	x	REPS	INTENSITÉ	%	CHARGE	
Comp Deadlift	5	x	3			160kg	
Tractions	3	x	8	@9-10			
Chest Supported Row	3	x	10	@8			
Tirage Vertical	3	x	10	@8			
Tirage Horizontal	3	x	10-15				Unilatéral
Curl Alterné	4	x	10-15				
Curl Marteau	3	x	10-15				
	24				**#DIV/0!**		Intensité basse

VENDREDI - BENCH - PULL

EXERCICE	SÉRIES	x	REPS	INTENSITÉ	%	CHARGE	
2CT Bench	5	x	2		80%	90kg	
Incliné	3	x	6				
Chest Press	3	x	8				
Extension Triceps	3	x	10-15				
Extension Triceps	3	x	6-8				
	17				**80%**		Intensité basse

DIMANCHE - SBD

EXERCICE	SÉRIES	x	REPS	INTENSITÉ	%	CHARGE	
Comp Squat	1	x	1		97%	160kg	
Comp Squat	4	x	2		86%	142,5kg	
Comp Bench	1	x	1		97%	110kg	
Comp Bench	4	x	2		86%	97,5kg	
Comp Deadlift	1	x	1		97%	187,5kg	
Comp Deadlift	3	x	2		86%	167,5kg	
	11				**97%**		Intensité basse

Semaine 3

MARDI - BENCH - LEGS

EXERCICE	SÉRIES	x	REPS	INTENSITÉ	%	CHARGE	
Comp Squat	5	x	5		82%	137,5kg	
Comp Bench	5	x	5		79%	95kg	
Hip Thrust	3	x	10-15	@8			
Leg Extension	3	x	10-15	@8			
Leg Curl	3	x	10-15	@8			
Extension Lombaires	3	x	10-15	@8			SUPERSET
Machine Adducteur	3	x	10-15	@8			
	25				**81%**		Intensité basse

MERCREDI - BENCH - PUSH

EXERCICE	SÉRIES	x	REPS	INTENSITÉ	%	CHARGE	
Comp Bench	5	x	3		85%	97,5kg	
Chest Press	3	x	8	@8			En lourd
Ecarté Poulie	3	x	10-15	@8			
Développé Militaire	3	x	6	@8			
Elévations latérales	3	x	10-15	@8			
Extension Triceps	3	x	10-15	@8			
	20				**#REF!**		Intensité basse

JEUDI - DEADLIFT - PULL

EXERCICE	SÉRIES	x	REPS	INTENSITÉ	%	CHARGE	
Comp Deadlift	5	x	3			162,5kg	
Tractions	3	x	8	@9-10			
Chest Supported Row	3	x	10	@8			
Tirage Vertical	3	x	10	@8			
Tirage Horizontal	3	x	10-15				Unilatéral
Curl Alterné	4	x	10-15				
Curl Marteau	3	x	10-15				
	24				**#DIV/0!**		Intensité basse

VENDREDI - BENCH - PULL

EXERCICE	SÉRIES	x	REPS	INTENSITÉ	%	CHARGE	
2CT Bench	5	x	2		80%	95kg	
Incliné	3	x	6				
Chest Press	3	x	8				
Extension Triceps	3	x	10-15				
Extension Triceps	3	x	6-8				
	17				**80%**		Intensité basse

DIMANCHE - SBD

EXERCICE	SÉRIES	x	REPS	INTENSITÉ	%	CHARGE	
Comp Squat	1	x	1		99%	162,5kg	
Comp Squat	4	x	2		88%	145kg	
Comp Bench	1	x	1		99%	112,5kg	
Comp Bench	4	x	2		88%	100kg	
Comp Deadlift	1	x	1		99%	192,5kg	
Comp Deadlift	3	x	2		88%	172,5kg	
	11				**99%**		Intensité basse

Semaine 4

MARDI — BENCH - LEGS

EXERCICE	SÉRIES	x	REPS	INTENSITÉ	%	CHARGE	
Comp Squat	5	x	5		84%	142,5kg	
Comp Bench	5	x	5		81%	95kg	
Hip Thrust	3	x	10-15	@8			
Leg Extension	3	x	10-15	@8			
Leg Curl	3	x	10-15	@8			
Extension Lombaires	3	x	10-15	@8			SUPERSET
Machine Adducteur	3	x	10-15	@8			
	25				**83%**		Intensité basse

MERCREDI — BENCH - PUSH

EXERCICE	SÉRIES	x	REPS	INTENSITÉ	%	CHARGE	
Comp Bench	5	x	3		87%	102,5kg	
Chest Press	3	x	8	@8			En lourd
Ecarté Poulie	3	x	10-15	@8			
Développé Militaire	3	x	6	@8			
Elévations latérales	3	x	10-15	@8			
Extension Triceps	3	x	10-15	@8			
	20				**#REF!**		Intensité basse

JEUDI — DEADLIFT - PULL

EXERCICE	SÉRIES	x	REPS	INTENSITÉ	%	CHARGE	
Comp Deadlift	5	x	3			167,5kg	
Tractions	3	x	8	@9-10			
Chest Supported Row	3	x	10	@8			
Tirage Vertical	3	x	10	@8			
Tirage Horizontal	3	x	10-15				Unilatéral
Curl Alterné	4	x	10-15				
Curl Marteau	3	x	10-15				
	24				**#DIV/0!**		Intensité basse

VENDREDI — BENCH - PULL

EXERCICE	SÉRIES	x	REPS	INTENSITÉ	%	CHARGE	
2CT Bench	5	x	2		80%	100kg	
Incliné	3	x	6				
Chest Press	3	x	8				
Extension Triceps	3	x	10-15				
Extension Triceps	3	x	6-8				
	17				**80%**		Intensité basse

DIMANCHE — SBD

EXERCICE	SÉRIES	x	REPS	INTENSITÉ	%	CHARGE	
Comp Squat	1	x	1		101%	167,5kg	
Comp Squat	4	x	2		90%	147,5kg	
Comp Bench	1	x	1		101%	115kg	
Comp Bench	4	x	2		90%	102,5kg	
Comp Deadlift	1	x	1		101%	197,5kg	
Comp Deadlift	3	x	2		90%	175kg	
	11				**101%**		Intensité basse

Semaine 5

MARDI — BENCH - LEGS

EXERCICE	SÉRIES	x	REPS	INTENSITÉ	%	CHARGE	
Comp Squat	3	x	4		86%	120kg	
Comp Bench	3	x	5		79%	82,5kg	
Leg Extension	3	x	10-15	@8			
Leg Curl	3	x	10-15	@8			
	12				**83%**		Intensité basse

MERCREDI — BENCH - PUSH

EXERCICE	SÉRIES	x	REPS	INTENSITÉ	%	CHARGE	
Comp Deadlift	3	x	3			150kg	
Tractions	3	x	8	@9-10			
Chest Supported Row	3	x	10	@8			
Développé Militaire	3	x	6	@8			
	12				**#REF!**		Intensité basse

JEUDI — DEADLIFT - PULL

EXERCICE	SÉRIES	x	REPS	INTENSITÉ	%	CHARGE	
Comp Bench	1	x	1			100kg	
Comp Bench	2	x	2			85kg	
	3				**#DIV/0!**		Intensité basse

DIMANCHE — COMP

EXERCICE	SÉRIES	x	REPS	INTENSITÉ	%	CHARGE	